

2026年1月 幼児食

こぐま保育園

日	曜	昼食	午後食	赤：体をつくるもと	黄：熱と力になるもの	緑：体の調子を整える	kcal
5. 19	月	かぼちゃチキンカレー ブロッコリーおかか和え 大根キャベツみそ汁	のり納豆ごはん ぬか漬け フルーツ	鶏肉、牛乳、麦みそ かつ節、納豆、のり	胚芽米	かぼちゃ、玉ねぎ 人参、ブロッコリー 大根、キャベツ	478
6. 20	火	ご飯 魚の磯辺焼き 五目大豆煮 カブ青菜みそ汁	五平餅 ぬか漬け 牛乳 フルーツ	魚、青のり、大豆 昆布、麦みそ かつ節、牛乳	胚芽米	人参、きのこ カブ、青菜	498
7. 21	水	ワカメご飯 松風焼き カボチャソテー 青菜大根みそ汁	焼きうどん 大豆煮 フルーツ	豚ひき肉、ワカメ かつ節、麦みそ ささ身、大豆 小麦粉	胚芽米	玉ねぎ、かぼちゃ 青菜、大根 キャベツ	504
8. 22	木	ふりかけおにぎり 魚の一尾焼き 鶏根菜の煮物 青菜キャベツみそ汁	豆乳パンケーキ 干し芋 フルーツ	魚、鶏肉、麦みそ のり、かつ節 豆乳	胚芽米 さつま芋	大根、人参 ごぼう、青菜 キャベツ	525
9. 23	金	炊き込みご飯 手羽元の大根煮 青菜かぼちゃ味噌汁	しらす青のりごはん ぬか漬け ヨーグルト フルーツ	鶏肉、油揚げ 麦みそ、かつ節 ヨーグルト	胚芽米	人参、きのこ 大根、青菜 かぼちゃ	468
10. 24	土	ご飯 肉じゃが 青菜ゴマ和え キャベツみそ汁	鮭おにぎり ぬか漬け 牛乳 フルーツ	豚肉、かつ節 麦みそ、魚 牛乳	胚芽米 じゃが芋	玉ねぎ、人参 青菜、キャベツ	480
26	月	ごはん かぼちゃコロケ キャベツのゴマ和え 大根青菜みそ汁	ワカメうどん 大豆煮 ヨーグルト フルーツ	鶏ひき肉、麦みそ かつ節、大豆 ワカメ、ヨーグルト 小麦粉	胚芽米	玉ねぎ、かぼちゃ キャベツ、大根 青菜	497
13. 27	火	麻婆豆腐風ご飯 しらすポテト焼き 具沢山みそ汁	りんごマフィン 干し芋	豆腐、豚ひき肉 しらす、麦みそ かつ節、小麦粉 牛乳	胚芽米 じゃが芋 さつま芋	ネギ、ニラ きのこ、大根 人参、ごぼう	526
14. 28	水	ゆかりご飯 魚のすり身焼き 切り干し大根煮 じゃが芋青菜みそ汁	のり納豆ごはん ぬか漬け 牛乳 フルーツ	魚、かつ節 麦みそ、油揚げ 納豆、のり、牛乳	胚芽米 じゃが芋	玉ねぎ、人参 切り干し大根 きのこ、青菜	535
15. 29	木	ご飯 白菜と手羽先の重ね煮 レンコンきんぴら カブ青菜みそ汁	きな粉パン 焼き芋 牛乳 フルーツ	手羽先、かつ節 麦みそ、のり きな粉、小麦粉 牛乳	胚芽米 さつま芋	白菜、レンコン 青菜、かぶ	519
16. 30	金	ご飯 のり豆腐ステーキ きんぴらごぼう かぼちゃキャベツみそ汁	塩昆布ごはん ぬか漬け 牛乳 フルーツ	豆腐、のり 麦みそ、かつ節 牛乳	胚芽米	人参、ごぼう キャベツ かぼちゃ	466
13. 27	土	けんちんうどん さつま芋甘煮 青菜豆腐みそ汁	ツナごはん ぬか漬け 牛乳 フルーツ	豚肉、小麦粉、 かつ節、麦みそ 豆腐、魚	胚芽米	大根、人参 かぼちゃ、玉ねぎ きのこ、青菜	480

☆今月の平均給与栄養量 エネルギー 501 kcal / タンパク質 20.8g

☆離乳完了食のエネルギーは幼児食の8割程度を目安に提供します。